

අධි රුධිර පීඩනය යනු කුමක්ද?

රුධිර පීඩනය සංඛ්‍යා දෙකකින් වාර්තා වේ. සිස්ටෝලික පීඩනය යනු(ඉහළ අගය)හර්දය වස්තුව රුධිරය ඔබගේ ශරීරය පුරා තල්ලු කිරීමේදී ඇතිකරන පීඩන බලයයි. රුධිර නාලවල රුධිර ප්රවාහයට ප්රතිරෝධය දක්වන ප්රතිවිරුද්ධ පීඩනය (අඩු අංකය) වේ. මේ දෙකම මනිනු ලබන්නේ රසදිය මිලි මීටර් (mmHg) වලිනි. සාමාන්‍ය මාර්ගෝපදේශයක් ලෙස:

- අධික රුධිර පීඩනය 140 / 90mmHg හෝ ඊට වඩා ඉහළ අගයකි
- නිවැරදි රුධිර පීඩනය 90/60 සහ 120/80 mmhg අතරවේ.
- **අඩු රුධිර පීඩනය** 90 / 60mmHg හෝ ඊට පහළින් සැලකේ

ඔබගේ රුධිර පීඩන කියවීම 120/80mmhg සහ 140/90mmhg නම්, ඔබ ඔබගේ රුධිර පීඩනය පාලනය කිරීමට පියවර නොගතහොත් ඔබට අධි රුධිර පීඩනය ඇතිවීමේ අවදානමක් ඇතිවිය හැක.

අධි රුධිර පීඩනය නිසා ඇතිවන බලපෑම්

ඔබගේ රුධිර පීඩනය ඉතාම අධික නම් එය ඔබගේ රුධිර නාල, හදවත සහ අනෙකුත් අවයව වන මොලය,වකුගඩු සහ ඇස් වලට අතිරේක පීඩනයක් ඇතිකරයි. දිගු කාලීනව පවතින අධි රුධිර පීඩනය, බරපතල හා ජීවිතයට තර්ජනයක් විය හැකි තත්වයන් ගණනාවක් වැඩි කර ගැනීමේ අවදානමක් ඇති විය හැකිය:

- [හදවත් රෝග](#)
- [හෘදයාබාධ](#)
- [මොලයට රුධිර සැපයුම විසන්ධි වීම.](#)
- [හෘදය වස්තුව අකරණීය වීම](#)
- [පර්යන්ත ධමනි රෝගය](#)
- [සංස්ථානික ධමනියේ විස්තාරණය.](#)
- [වකුගඩු රෝගය](#)
- [මොලයට රුධිරය සැපයුම අඩුවීම නිසා ඇතිවන ඩිමෙන්ශියාව.](#)

ඔබ අධි රුධිර පීඩනය ඇත්නම්, එය කුඩා ප්‍රමාණයක් අඩු කිරීමෙන් ඔබට මෙම තත්ත්වයන් ගේ අවදානම අඩු කිරීමට උපකාරී වේ.

ඔබගේ රුධිර පීඩනය පරීක්ෂා කරන්න

ඔබට අධි රුධිර පීඩනය ඇතිද යන්න දැන ගැනීමට ඇති එකම ක්‍රමය වනුයේ ඔබගේ රුධිර පීඩනය පරීක්ෂා කිරීමය. අවුරුදු 40 ඉක්මවූ සියලුම වැඩිහිටියන්ට අවම වශයෙන් සෑම අවුරුදු 5 කට වරක් වත් රුධිර පීඩනය පරීක්ෂා කර ගැනීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. මෙය සිදු කර ගැනීම පහසු වන අතර ඔබේ ජීවිතය බේරා ගත හැකිවනු ඇත. ඔබගේ රුධිර පීඩනය පරීක්ෂා කිරීම ස්ථාන ගණනාවකදී සිදු කළ හැකිය:

- ඔබගේ වෛද්‍ය මද්‍යස්ථානයේ
- ඇතැම් ඖෂධහල් වලින්
- ඇතැම් සේවා ස්ථාන වල

නිවසේදී ඔබට රුධිර පීඩන මොනිටරය භාවිතයෙන් ද ඔබගේ රුධිර පීඩනය පරීක්ෂා කර ගත හැක.

අධි රුධිර පීඩනයට හේතු (පැතිරීම)

අධි රුධිර පීඩනයට හේතු සෑම විටම පැහැදිලි නැත. නමුත් සමහර දේවල් ඔබේ අවධානම වැඩි කළ හැකිය. ඔබ අධි රුධිර පීඩනය වැඩි වීමේ අවදානමකට ලක් වී සිටියි: ඔබ:

- වයස අවුරුදු 65 ට වැඩි
- අධිබර හෝ [තරබාරු](#)

- අධි රුධිර පීඩනය සහිත ඥාතියෙකු සිටීම
- වැඩිපුර ලුණු අනුභව කරණ, පලතුරු හා එළවළු අනුභව නොකරණ
- ප්‍රමාණවත් ව්‍යායාම නොකරණ
- අධික මත්පැන් හෝ කෝපි (හෝ වෙනත් කැලේන් ආශ්‍රිත බීම වර්ග) පාවිච්චි කිරීම
- දුම් පානය
- අඩු නින්ද සහ භාධා සහිත නින්ද.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාව වෙනස් කිරීම, අධි රුධිර පීඩනය ඇති වීමේ අවස්ථාව අඩු කර ගැනීමට උදව්වන අතර එය දැනටමත් ඉහළ මට්ටමක පවතී නම් රුධිර පීඩනය අඩු කිරීමට උදව් වේ.

#### ඔබේ රුධිර පීඩනය අඩු කර ගන්න

පහත දැක්වෙන ජීවන රටාවේ වෙනස් වීම්, රුධිර පීඩනය වැළැක්වීමට සහ අඩු කිරීමට උපකාර විය හැක:

- ඔබ භාවිතා කරන ලුණු ප්‍රමාණය අඩු කර සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් අනුභව කරන්න
- ඔබ ඕනෑවට වඩා මත්පැන් පානය කරන්නේ නම් එය අඩු කරන්න
- ඔබගේ බර වැඩි නම් බර අඩු කර ගන්න
- නිතිපතා ව්‍යායාම් කරන්න
- කැලේන් අඩු කරන්න
- [දුම්පානය නතර කරන්න](#)
- රාත්‍රියකට අවම වශයෙන් පැය 6ක වත් නින්දක් ලබා ගන්න.

අධි රුධිර පීඩනය ඇති සමහර අයට අධි රුධිර පීඩනය ඇතිවීම වැළැක්වීම සඳහා ඖෂධ එකක් හෝ වැඩි ගණනක් අවශ්‍ය වේ.